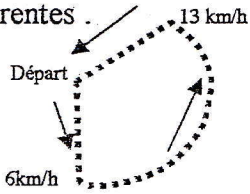


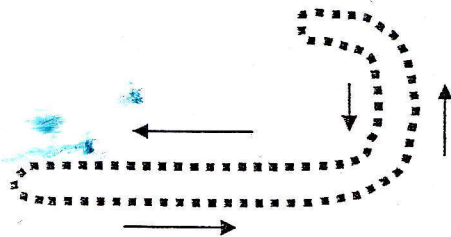
DISPOSITIF de COURSE en DUREE « en camembert » pour travail en boucles de 30 secondes à vitesses (plot-cible) différentes.

Exemple de Parcours à 13 km/h en 30 sec

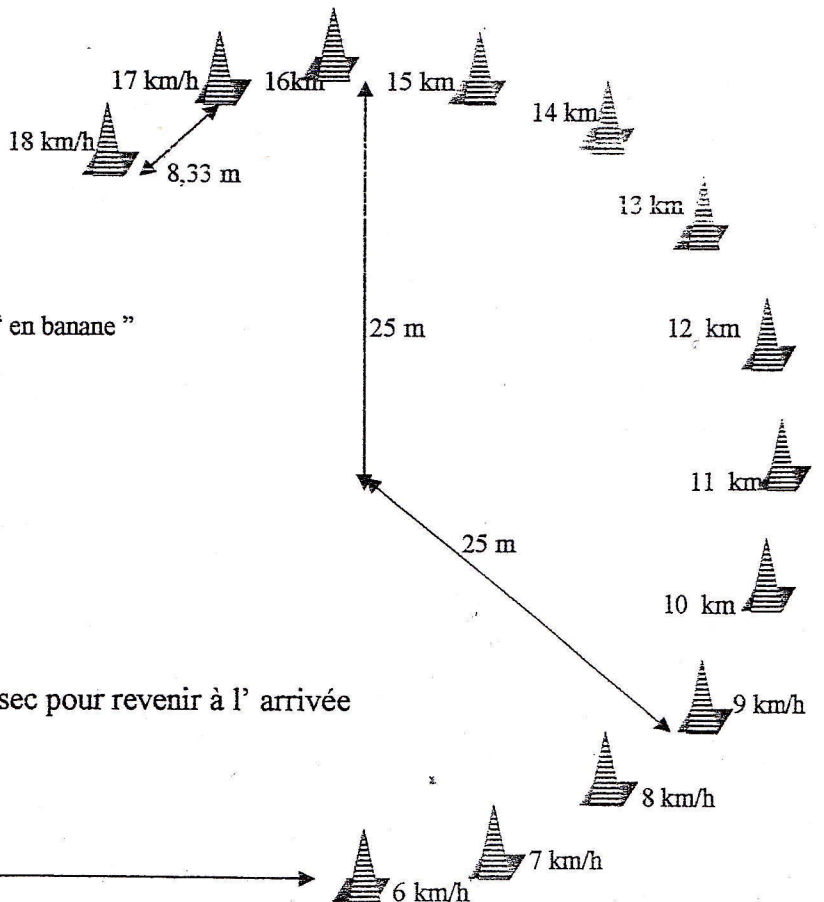


Ce dispositif est réalisable sur un terrain de foot ou dans une cour de récréation de 50 m de largeur minimum.

DISPOSITIF DE COURSE EN DUREE ou TEST VMA " en banane " TRAVAIL EN ALLER-RETOUR SUR 1 minute



30 sec pour atteindre le plot-vitesse voulu ; et 30 sec pour revenir à l'arrivée



DEPART - ARRIVEE

